

## 8. Metta (Cinta Kasih, Persahabatan)

### 8. METTA

#### Cinta Kasih, Persahabatan

Tidak ada faktor mental (*cetasika*) yang seperti *Metta*. Adosa *cetasika*, ketika memiliki pengertian mengharapkan kesejahteraan, kedamaian, dan kemajuan orang lain, hal ini disebut *metta*. Perlu dicatat bahwa *metta* adalah niat tulus untuk membantu orang lain agar menjadi baik dan sejahtera.

#### Bukan Metta

Ada suatu bentuk *metta* di antara sanak-saudara, pasangan muda-mudi, dan suami-istri. *Metta* sedemikian juga mengandung niat dan tindakan menolong satu sama lain. Mereka dikatakan “jatuh cinta” satu dengan yang lain. Mereka juga menggunakan istilah *metta* untuk kemelekatan jenis ini, namun ini sebenarnya adalah nafsu dan kemelekatan yang disebut *gehasita-pema*. Cinta tersebut bukanlah *metta* yang sejati.

Suatu ketika ada seorang awam mengunjungi *bhikkhu* yang dihormatinya, dia menanyakan bagaimana melatih *metta-bhavana* (meditasi *metta*). *Bhikkhu* itu mengatakan : “ Mulailah memancarkan *metta* kepada orang yang paling Anda cintai.” Dia pikir istrinya adalah orang yang paling dicintainya, kemudian dia mulai bermeditasi *metta* diluar biliknya. Setelah beberapa waktu bermeditasi, dia dikuasai oleh nafsu cinta dan bergegas masuk ke dalam bilik istrinya. Karena pintunya terkunci rapat, kepalanya terbentur ke pintu, dan memarlah dia jadinya. Cinta semacam ini dinamakan *gehasita-pema*.

#### Cinta Seekor Lembu Terhadap Anaknya

Kita tidak bisa mengatakan bahwa bentuk *pema* seperti itu tidak bisa berkembang menjadi *metta* sejati; bahkan cinta seekor lembu terhadap anaknya mampu membangkitkan munculnya pikiran baik (*kusala citta*). Pada suatu ketika, seekor lembu menyusui anaknya dengan penuh *metta*. Pada saat itu juga seorang pemburu melemparkan tombak ke arahnya, tetapi karena kekuatan *metta* sang lembu kepada anaknya, tombak tersebut menjadi lembek seperti sehelai daun aren dan tidak melukainya sama sekali. Ini adalah sebuah bukti bahwa cinta di antara saudara, sahabat, suami-istri, orang tua dan anak, dapat berkembang menjadi *metta* sejati.

#### Metta Ratu Samavati

Di dalam kerajaan kuno Kosambi, Raja Utena memiliki tiga permaisuri, yaitu : Samavati, Magandi, dan Vasuladattadevi. Samavati sangat yakin kepada *Tiratana* (Tiga Permata); sementara Magandi, semenjak gadisnya, menyimpan dendam kepada Buddha. Magandi selalu mencari-cari kesalahan Samavati, yang selalu mempraktikkan *metta-bhavana*. Secara bergiliran Raja Utena mengunjungi ketiga permaisurinya; dia juga sangat mahir dalam memainkan kecapi.

Pada suatu hari, ketika tiba giliran raja mengunjungi Samavati, Magandi menaruh ular berbisa yang didapatkannya dari pamannya ke dalam lubang kecapi dan menaruh karangan bunga agar ular itu tidak keluar dari kecapi. Kemudian Magandi berkata kepada raja untuk tidak pergi ke tempat amavati dengan mengatakan bahwa dia telah bermimpi buruk yang ditafsirkan sebagai pertanda buruk. Namun raja mengabaikan perkataan Magandi dan tetap pergi ketempat amavati. Magandi mengikutinya seolah-olah dia sangat khawatir dengan keselamatan raja.

Seusai santap malam, raja berbaring di depan Samavati. Diam-diam Magandi menggeser karangan bunga yang dia letakkan di kecapi agar ular di dalamnya keluar. Ular itu mendesis marah dan mendekati raja. Magandi pura-pura terkejut, memarahi Samavati dan para pelayannya, dan menyalahkan raja karena tidak mendengarkan peringatannya.

Karena tidak mengetahui situasi sebenarnya, Raja Utena menjadi murka kepada Samavati dan pelayannya, dia mengambil busur dan anak panahnya lalu mengarahkan kepada Samavati dan pelayannya.

Menghadapi situasi itu, Samavati menasihati pelayannya untuk tidak marah dan benci kepada raja dan Magandi, malah meminta mereka untuk memancarkan *metta* seperti yang selalu mereka latih. Samavati berkata bahwa tiada yang bisa menyelamatkan mereka selain *metta*. Ia menganjurkan para pelayannya untuk semampu mereka memancarkan *metta* kepada raja Utena dan Magandi, dan menyingkirkan semua pikiran marah dan dendam.

Pelayannya sangat terlatih karena bimbingan dari Samavati, mengembangkan cinta kasih kepada Raja Utena dan Magandi. Raja tidak dapat mengendalikan kemarahannya dan meluncurkan sebuah anak panah kepada mereka. Karena kekuatan *metta* yang sangat besar, anak panah yang dilepaskan terpental ke arah Raja. Seketika itu juga Raja Utena menyadari kesalahannya dan langsung bersujud minta maaf di hadapan Ratu Samavati, Raja menyadari keteledorannya sendiri.

### **Pesan Moral**

Rati Magandi merasa iri dan dengki kepada Rati Samavati yang lebih cantik dan terkenal. Karena dikuasai oleh *issa* dan *dosa*, dia melancarkan rencana jahat yang didasari oleh *maya*. Raja Utena, karena melihat ular berbisa itu, juga dikuasai oleh *dosa*. Ketika anak panah berbalik kearahnya, dia mengalami ketakutan luar biasa dibawah pengaruh *dosa* dan *domanassa*. Ratu Samavati beserta para pelayannya yang pada dasarnya bersifat baik, memancarkan *metta* sekalipun kepada orang yang menyerang mereka.

Pada masa kini, mereka yang ingin hidup dengan baik dan murni harus meneladani sikap dan perilaku Ratu Samavati. Dalam menghadapi iri, dengki, dan niat buruk, kita harus memperbaiki pikiran dan memadamkan keinginan untuk balas dendam. Berilah kesempatan untuk melayani orang lain, sekalipun kepada mereka yang jahat kepada Anda. Angkatlah senjata yang tak ternilai yang dikenal sebagai *metta*. *Metta* itu seperti air ; *dosa* itu seperti api. Semakin banyak air, semakin mudah kita memadamkan api. Oleh karenanya, kita harus mencoba mengurangi kemarahan serta mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk.

Sumber :

Abhidhamma sehari-hari Bab III. hal 101-104 \_ Oleh : Ashin Janakabhivamsa.

<=== Sebelumnya (7.Amoha..)  
Selanjutnya ==> (9. Karuna..)



Diposting oleh [tanhadi](#) di [17:52](#)

## 9. Karuna (Belas Kasihan, Welas Asih)

### 9. KARUNA

#### Belas Kasihan, Welas Asih

*Karuna* adalah belas kasihan atau welas asih kepada makhluk yang kurang beruntung. *Karuna* mendorong niat untuk menyelamatkan makhluk yang kurang beruntung dan untuk membebaskan penderitaan mereka. Ketika melihat seseorang dalam kesedihan, muncullah suatu niat untuk membantu. Jika tidak dapat berbuat demikian, dia merasa tidak enak dan khawatir. Ini bukanlah *karuna* sejati. Ini hanyalah *domanassa* (penderitaan batin) yang dilandasi karena kasihan, dan umumnya muncul dari hati orang baik. Oleh karena itu, meskipun ini adalah *domanassa*, namun *akusala* ini tidaklah terlalu buruk. Pada keyataannya ini lumrah bagi orang yang baik dan penuh iba.

#### Bukan Karuna

Kadang orang merasa kasihan kepada sanak keluarga dan teman yang dalam kesulitan, dan berkeinginan untuk membantu mereka. Sebenarnya perasaan ini adalah faktor mental yang disebut *soka* (*dukacita*), dan bukan *karuna* sejati. *Karuna* sejati memunculkan welas asih dan kasihan kepada orang lain, sementara *karuna* semu memunculkan khawatir dan gelisah.

#### Mentalitas Orang Bajik

Semua orang baik akan merasa *karuna* kepada orang yang kurang beruntung ketika mereka benar-benar menjumpai orang semacam itu. Bagaimanapun juga, mereka akan menyebarkan *metta* hanya kepada teman, saudara, dan handai taulan. Namun orang bajik sejati yang memenuhi sepuluh *parami* (kesempurnaan) dan orang-orang suci yang telah sempurna dalam *parami*, khususnya *Bodhisatta*, mempunyai welas asih yang sangat besar kepada semua makhluk hidup, merasa sangat peduli dengan bahaya *apaya* dan akibat buruk atas perbuatan buruk yang telah mereka lakukan. Seperti halnya orang tua merasa kasihan kepada anaknya yang miskin dan menderita, mereka dapat memancarkan *metta* kepada semua makhluk tanpa diskriminasi. Mereka dapat dibandingkan seperti orang tua yang mengasahi semua anaknya dengan seimbang. termasuk terhadap yang nakal sekalipun.

*Metta* dan *Karuna* telah mengakar kuat dalam batin dan jasmani *Bodhisatta* pada setiap kehidupannya, sembari memenuhi *parami* mereka menjadi bertambah matang pada saat pencapaian pencerahan sempurna. Dengan kekuatan ini, Buddha Gotama menaklukkan *Mara* dengan *metta* yang tak tergoyahkan ketika *Mara* mencoba untuk mengganggu dan menggagalkannya pada malam pencapaian pencerahan. Buddha tak henti-hentinya memancarkan *metta* dan pengampunan yang luar biasa terhadap *Mara* yang selalu berusaha untuk menjatuhkannya. Dengan cara yang sama, Buddha menundukkan *Devadatta* yang melakukan persekongkolan untuk membunuhNya.

Pada zaman sekarang, mereka yang ingin menjadi orang baik dan suci harus meneladani sifat *Bodhisattva*. Kita seyogianya tidak berpikir : “ Saya akan baik jika orang lain baik kepada saya.” Alih-alih, kita harus bersikap : “ Meskipun mereka jahat, saya hanya akan memperlakukan mereka dengan baik. Apakah mereka baik atau jahat, saya harus memperlakukan mereka dengan baik.” Kita harus senantiasa ingat untuk melimpahkan *metta* dan *karuna* yang tulus kepada setiap orang.

Sumber :

Abhidhamma sehari-hari Bab III. hal 105-107 \_ Oleh : Ashin Janakabhivamsa.

<== Sebelumnya ( 8. Metta..)

Selanjutnya ==> (10. Mudita..)



Diposting oleh tanhadi di 18:10

## 10. Mudita (Kegembiraan Simpatik)

### 10. MUDITA Kegembiraan Simpatik

Ikut bersukacita atas kesuksesan, kesejahteraan, dan kemakmuran pihak lain dinamakan *mudita*. Dalam hidup ini, orang yang berpikiran buruk- merasa iri, dengki, tidak senang ketika seseorang meraih ketenaran, kenaikan jabatan, kekayaan, pendidikan, status, posisi, dan sebagainya. Seseorang dengan pikiran mulia, ketika melihat dan mendengar orang lain mendapatkan hal tersebut, merasa gembira; mereka menyambut tulus keberhasilan orang lain. Mereka berpikir seperti ini : “ Oh, mereka meraih kekayaan, kekuatan, sukses, dan ketenaran karena telah menanam benih perbuatan baik (*kusala kamma*), sekarang mereka menuai hasil yang sepatutnya. “ Inilah *mudita* sejati.

#### Bukan Mudita

*Mudita* palsu adalah kesenangan dan kegembiraan yang berlebihan atas kemakmuran saudara dan teman kita. Hal ini mirip dengan *mudita*, namun ini bukan *mudita* sebenarnya. Kegembiraan yang berlebihan bisa mengeluarkan air mata, ini disebut *piti-somanassa*, yang berkaitan dengan *tanha* dan *lobha*. Akan tetapi semua kegembiraan dan kesenangan yang sedemikian tidak bisa dianggap salah, karena bisa juga mengandung *mudita* sejati.

Sumber :

Abhidhamma sehari-hari Bab III. hal 107 \_ Oleh : Ashin Janakabhivamsa.



Diposting oleh [tanhadi](#) di [18:16](#)

## 11. Upekkha (Keseimbangan Batin)

### 11. UPEKKHA Keseimbangan Batin

*Upekkha* adalah keseimbangan batin atau berpikiran setara kepada semua makhluk. Dalam *Abhidhamma*, *upekkha* disebut sebagai *tatramajjhata cetasika*.

*Upekkha* tidaklah seperti cinta kasih, karena tidak ada cinta didalamnya; bukan pula kegembiraan simpatik karena tidak ada kegembiraan didalamnya; juga bukan kebencian karena tidak ada kebencian dan dengki didalamnya. *Upekkha* berada pada suatu kenyataan bahwa *kamma* membawa akibat baik dan buruk, bergantung pada perbuatan baik atau buruk. Tema pokok *upekkha* adalah *kammassaka*; setiap makhluk mewarisi *kamma*-nya sendiri.

Sekarang ini kita sering memakai istilah *upekkha* untuk menyikapi anak-anak dan murid-murid yang nakal. Maksudnya, orang tidak peduli dengan kesejahteraan anak atau muridnya, apakah mereka berkelakuan baik atau buruk. Ini termasuk meninggalkan kewajiban. Dalam hal *upekkha*, pihak-pihak yang berkenaan dengan dirinya disikapi dengan pikiran yang tidak berat sebelah, bebas dari ekstrem cinta dan benci. *Upekkha* dapat muncul dalam pikiran orang biasa, tetapi *jhana-upekkha* hanya bisa dicapai setelah menguasai tiga pelopor, yaitu : *metta*, *karuna*, dan *mudita*.

#### Empat Kediaman Luhur (Brahmavihara)

*Metta* (Cinta kasih), *Karuna* (Belas kasihan), *Mudita* (Kegembiraan simpatik), dan *Upekkha* (Keseimbangan batin) secara bersama disebut Empat *Brahmavihara*, yaitu empat keadaan pikiran yang luhur (*brahma*=luhur, *vihara*=kediaman). Dengan kata lain "tinggal dengan memancarkan pikiran cinta kasih, atau belas kasihan, atau kegembiraan simpatik, atau keseimbangan batin kepada semua makhluk adalah kehidupan yang luhur."

Menjalani hidup dengan sifat-sifat tersebut membuat hidup tidak gersang karena panas kebencian, iri hati, dan kedengkian. Ini adalah suatu. Kehidupan yang diselimuti oleh sejuknya *brahmavihara*.

#### Mengembangkan Metta

Penuhilah pikiran Anda terus-menerus dengan *metta*, dengan begitu Anda akan sungguh-sungguh mengembangkan *metta* kepada semua makhluk. Dengan kata lain *metta* harus dikembangkan agar pikiran menjadi terpenuhi dengan cinta kasih.

### **Memancarkan Metta.**

Ketika Anda memancarkan *metta* secara langsung kepada seseorang, sementara. Anda memusatkan pikiran kepada orang tersebut dan berharap : " Semoga dia berbahagia.", *metta* Anda akan terhubung dengan orang yang menerima *metta*. Ini terjadi karena seakan *metta* Anda telah menjangkau pikiran orang itu. Ketika Anda memancarkan *metta* kepada seseorang, dewasa ini orang bilang "Anda mengirimkan *metta* kepada seseorang."

### **Bagaimana mengirimkan Metta**

Untuk mengirimkan *metta*, ucapkan kalimat pali berikut :

**"*Sabbe satta avera hontu, abhayapajja hontu, anigha hontu, sukhi attanang pariharantu.*"**

artinya adalah :

- 1). Semoga semua makhluk bebas dari marabahaya.
- 2). Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan batin
- 3). Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan jasmani
- 4). Semoga semua makhluk menjaga diri dengan bahagia.

### **Cara efektif mengirimkan Metta**

Hanya ketika Anda sungguh-sungguh mengharapkan kesejahteraan orang lain atau makhluk hidup lain, kita dapat katakan bahwa *metta* telah terpancarkan dengan baik. Jika Anda hanya mengatakan "*Avera hontu*..dst, mencoba menghafal namun pikiran berkeliaran kemana-mana dan tanpa konsentrasi, Anda tidak. Mengirimkan *metta* secara efektif. Lebih baik memancarkan *metta* dengan ungkapan kita sendiri daripada dengan bahasa *pali*, jadi Anda harus menyebutkan nama orang yang Anda tuju ketika Anda memancarkan *metta* kepada orang tsb.

Contohnya : "Semoga Ibuku terbebas dari bahaya dan kesulitan; semoga Ibuku berbahagia batin dan jasmani; semoga Ibuku sehat dan panjang usia."

Anda harus mengulang kalimat tsb. dengan kesungguhan dan ketulusan yang besar. Demikian pula ketika Anda memancarkan *metta* kepada ayah, guru, dan lain-lain.

Untuk memancarkan *metta* kepada semua makhluk, Anda tinggal mengganti nama "Ibuku" dengan "Semua makhluk."

Singkat kata, Anda cukup menguncarkan : " Semoga Ibuku bebas dari bahaya dan baik-baik saja," " Semoga ayahku...Semoga guruku..." Yang paling hakiki dalam memancarkan *metta* adalah memiliki minat dan kesungguhan yang kuat demi kesejahteraan, kedamaian, dan kemajuan semua makhluk.

### **Bagaimana Mengirimkan Karuna**

*Karuna cetasika* adalah belas kasihan kepada semua makhluk yang menderita karena kesengsaraan. Intinya adalah mengharapkan dengan tulus untuk meringankan mereka dari

kesengsaraan. Untuk menyebarkan *karuna*, kita menguncarkan kalimat *Pali* : “ ***Dukkha muccantu***” yang berarti “ Semoga mereka terbebas dari penderitaan”. *Karuna* sejati adalah pengharapan kuat agar makhluk lain terbebas dari penderitaan dan mendapatkan kebahagiaan. Pengharapan “ Semoga dia cepat meninggal” agar dia cepat terbebas dari penderitaan bukanlah *karuna*, melainkan *byapada-duccarita* (perbuatan jahat melalui pikiran).

*Karuna* sejati berarti sikap luhur belas kasihan kepada orang atau makhluk yang menderita. Hanya dengan mengucapkan “*Dukkha muccantu*” tanpa dilandasi dengan aksi nyata bukan merupakan *karuna* sejati.

### **Bagaimana mengirim Mudita**

*Mudita* adalah bersimpati, turut bergembira terhadap kesuksesan, kemakmuran, dan prestasi yang diraih orang lain. Ini adalah pengharapan tulus agar orang lain terus menikmati kekayaan, kedudukan, kemajuan, kebahagiaan, ketenaran, dan sebagainya. Untuk mengirim *mudita*, seseorang harus menguncarkan “ ***Yathaladdhasampattito ma vigacchantu***”, yang berarti “ Semoga mereka tidak kehilangan keberhasilan atau kebahagiaan yang telah mereka raih “ serta memancarkan kegembiraan simpatik ketika Anda menyaksikan kesejahteraan seseorang. Sekadar mengucapkan kalimat *Pali* tersebut tanpa dilandasi dengan ketulusan dan kesungguhan bukan merupakan *mudita* sejati.

### **Bagaimana memancarkan Upekkha**

*Upekkha* adalah keseimbangan batin, memandang dengan benar dan tidak memihak. Memancarkan *upekkha* adalah untuk merenungkan: “ Setiap orang mewarisi *kamma* masing-masing; apa pun yang terjadi baik atau buruk adalah karena *kamma* mereka sendiri.”

Dengan kata lain, kita merenungkan :” Meskipun saya memancarkan *metta* demi kebahagiaannya, dia hanya akan berbahagia jika memiliki *kamma* baik; meskipun saya menaruh belas kasihan kepadanya, dia hanya akan terbebas dari penderitaan jika memiliki *kamma* baik; meskipun saya berbahagia dengan kemakmurannya dan tidak menginginkan kehilangan kebahagiaannya, dia hanya akan bisa menjaga kesejahteraan dan hidupnya jika memiliki *kamma* baik. Maka dari itu, saya tidak seharusnya merasa khawatir dengan keadaannya; dia memiliki *kamma* sebagai hartanya sendiri.”

### **Catatan tentang Brahmavihara**

Empat Kediaman Luhur pikiran ini memiliki pancaran yang berbeda-beda. ***Metta*** memancarkan cinta kasih dan kasih sayang kepada semua makhluk. ***Karuna*** memancarkan belas kasihan kepada semua makhluk yang menderita. ***Mudita*** akan mengambil kebahagiaan makhluk sebagai objeknya dan memancarkan kegembiraan simpatik. ***Upekkha*** memandang semua makhluk sebagai pewaris *kamma* masing-masing dan memancarkan keseimbangan kepada mereka.

Perlu dicatat bahwa seseorang tidak bisa memancarkan keempat *brahmavihara* secara bersamaan kepada semua makhluk atau orang tertentu. Jika Anda ingin memancarkan gelombang pikiran *metta* dengan efektif, Anda harus menguncarkan keempat baris *Pali* diatas “ ***Avera hontu..pariharantu***” atau sesuai dengan bahasa kita sendiri dengan penuh konsentrasi.

Sama halnya jika Anda ingin memancarkan *karuna* terhadap penderitaan makhluk lain, dalam bahasa *Pali* atau bahasa kita sendiri. Jika kita mengucapkan kalimat tersebut tanpa

dilandasi dengan pengertian artinya atau tanpa niat tulus, usaha Anda tidak efektif. Kegiatan ritual asal-asalan banyak dijumpai di kalangan umat Buddha dewasa ini. Oleh karena itu orang yang yakin dan taat kepada Tiga Permata (*Tiratana*) mengemban kewajiban untuk memberikan contoh yang baik untuk diteladani oleh generasi masa depan.

Sumber :

Abhidhamma sehari-hari Bab III. hal 108-113 \_ Oleh : Ashin Janakabhivamsa.

<== Sebelumnya (10. Mudita..) ==>  
Selanjutnya 12, 13, 14. sammavaca,sammakammanta,samma-ajiva..)

